

# Positiv stress sliter

## Varnings-signaler

- Om du har sömnavårigheter.
- Återhämtning fungerar inte, trött även efter ledighet.
- Ständiga infektioner, ont i musklerna, spänningshuvudvärk.
- Irritation, kort stubin.
- Koncentrationsvärigheter.
- När vänner bara känns besvärliga.

**Namn:** Lisa Danåsen Wikström.  
**Ålder:** 41.  
**Yrke:** Sjukgymnast, stress- och avslappningspedagog.  
**Bor:** Nacka.  
**Familj:** Man och fyra barn.



Om det inte finns några marginaler i livet är risken större att man bränner ut sig, säger Lisa Danåsen Wikström.

Foto: LISA WALLSTRÖM

## "Många unga lever under stor press"

När unga drabbas av utmattningssyndrom handlar det oftast om att de har haft för kul.

– Även positiv stress sliter, säger sjukgymnasten, stress- och avslappningspedagogen Lisa Danåsen Wikström.

Enligt henne är det ofta de som är aktiva och engagerade och som har svårt att säga nej som trillar dit.

Även om det hela tiden är roliga saker som händer måste man avsätta tid för återhämtning och reflektion.

– Många unga lever under stor press i dag. I skolan får du betyg efter varje avslutad kurs, inte vid terminens slut som tidigare. Det innebär att du hela tiden måste prestera och ligga på topp, det blir sällan någon tid för återhämtning.

– Sömn är jätteviktig och att du åter regelbundet, men också att se till att du hittar något där man fyller på sin energi. Det kan vara lugn motion, körsång eller avslappning.

Lisa Wallström/TT Spektra

## FAKTA/Förebygg stress genom att planera vardagen och andas rätt

**Så här** kan du minska stressen:

- Planera din dag och försök att inte göra saker i sista minuten.
- Ha egen tid för att fylla på energi.
- Ät bra och regelbundet så att blodsockret inte åker berg- och dalbana.
- Motionera, stressen kanaliseras ut av rörelse.

- Regelbunden sömn.
- Massage, varma bad, avslappning.

**Andningen** påverkar mer än vad vi kanske tänker på. När du blir stressad tenderar andningen att bli ytlig och ligga högt uppe i bröstkorgen i stället för nere i magen. Det skapar i sin tur mer spänning

och stress och vi mår sämre. En långsam, djup andning kan vara min medicin.

**När du känner dig** stressad och märker att andningen blir ytlig och pulsen går upp kan det räcka med att ta 3–4 riktigt djupa, långsamma andetag för att minska stressnivån.



Prestationskrav kan skapa inre stress.